MODEL 17108

TREADMILL

INSTRUCTION MANUAL

DA **LØBEBÅND**
Brugsanvisning 3

NO **TREDEMØLLE**
Bruksanvisning 9

SV **LÖPBAND**
Bruksanvisning 15

FI **JUOKSUMATTO**
Käyttöohje 21

EN **TREADMILL**
Instruction manual 27

DE **LAUFBAND**
Gebrauchsanweisung 33

EDGES

DA

Fremstillet i P.R.C.

6372 - Wor-Biz Trading Company Ltd., Hefei

EU-Importør:

HP Værktøj A/S

7080 Børkop

Danmark

© 2007 HP Værktøj A/S

Alle rettigheder forbeholdes. Indholdet i denne vejledning må ikke gengives, hverken helt eller delvist, på nogen måde ved hjælp af elektroniske eller mekaniske hjælpemidler, f.eks. fotokopiering eller optagelse, oversættes eller gemmes i et informationslagrings- og -hentningssystem uden skriftlig tilladelse fra HP Værktøj A/S.

NO

Produsert i P.R.C.

6372 - Wor-Biz Trading Company Ltd., Hefei

EU-importør

HP Værktøj A/S

7080 Børkop

Danmark

© 2007 HP Værktøj A/S

Alle rettigheter forbeholdes. Innholdet i denne bruksanvisningen må ikke gjengis, verken helt eller delvis, på noen måte ved hjelp av elektroniske eller mekaniske hjelpemidler, inkludert foto-kopiering eller opptak, oversettes eller lagres i et informasjonslagrings- og informasjonshentingssystem uten skriftlig tillatelse fra HP Værktøj A/S.

SV

Tillverkad i P.R.C.

6372 - Wor-Biz Trading Company Ltd., Hefei

EU-importör:

HP Værktøj A/S

7080 Børkop

Danmark

© 2007 HP Værktøj A/S

Alla rättigheter förbehålles. Innehållet i denna bruksanvisning får inte under några villkor, varken helt eller delvis, återges med hjälp av elektroniska eller mekaniska hjälpmedel, som t.ex. foto-kopiering eller fotografering, ej heller översättas eller sparas i ett informationslag-rings- och informationshämtningssystem, utan skriftligt medgivande från HP Værktøj A/S.

FI

Valmistettu Kiinan kansantasavallassa

6372 - Wor-Biz Trading Company Ltd., Hefei

Yhteisön tuoja:

HP Værktøj A/S

DK-7080 Børkop

Tanska

© 2007 HP Værktøj A/S

Kaikki oikeudet pidätetään. Tämän käyttöohjeen sisältöä ei saa jäljentää kokonaan eikä osittain millään tavalla sähköisesti tai mekaanisesti, esimerkiksi valokopioimalla tai -kuvaamalla, kääntää tai tallentaa tiedontallennus- ja hakujärjestelmään ilman HP Værktøj A/S:n kirjallista lupaa.

EN

Manufactured in P.R.C.

6372 - Wor-Biz Trading Company Ltd., Hefei

EU importer:

HP Værktøj A/S

7080 Børkop

Denmark

© 2007 HP Værktøj A/S

All rights reserved. The content of this user guide may not be reproduced in part or whole in any way, electronically or mechanically (e.g. photocopying or scanning), translated or stored in a database and retrieval system without the prior written consent of HP Værktøj A/S.

DE

Hergestellt in P.R.C.

6372 - Wor-Biz Trading Company Ltd., Hefei

EU-Importeur:

HP Værktøj A/S

7080 Børkop

Dänemark

© 2007 HP Værktøj A/S

Alle Rechte vorbehalten. Der Inhalt dieser Bedienungsanleitung darf ohne die schriftliche Genehmigung von HP Værktøj A/S weder ganz noch teilweise in irgendeiner Form unter Verwendung elektronischer oder mechanischer Hilfsmittel, wie zum Beispiel durch Fotokopieren oder Aufnahmen, wiedergegeben, übersetzt oder in einem Informationsspeicher und -abrufsystem gespeichert werden.

BRUGSANVISNING

Introduktion

For at du kan få mest mulig glæde af dit nye løbebånd, beder vi dig gennemlæse denne brugsanvisning, før du tager løbebåndet i brug. Vi anbefaler dig desuden at gemme brugsanvisningen, hvis du senere skulle få brug for at genopfriske din viden om løbebåndets funktioner.

Tekniske data

Spænding/frekvens:	230 V ~ 50 Hz
Strøm:	< 7 A
Motor:	2 hk
Hastighed:	cirka 1-16 km/t
Trædeflade:	120×40 cm

Løbebåndets dele

1. Computer
2. Håndtag
3. Lodret stel
4. Motordæksel
5. Bælte
6. Justeringsskruer
7. Bageste ramme
8. Hydraulikcylinder (sidder under bunden)
9. Understel
10. Nødstop
11. Displayet Speed (hastighed)
12. Displayet Time (tid)
13. Displayet Calorie (kalorieforbrug)
14. Knappen RESET (nulstil)
15. Knappen FAST (hurtigt)
16. Knappen SLOW (langsomt)
17. Knappen START/STOP
18. Knappen SET (indstil)
19. Knappen SELECT (vælg)
20. Displayet Distance
21. Displayet Pulse (puls)
22. Sikkerhedskontakt
23. Sensor
24. Tænd/sluk-knap
25. Sikring

BRUGSANVISNING

Særlige sikkerhedsforskrifter

Spørg altid din læge til råds, inden du begynder at træne.

Læg eventuelt et træningsprogram for dig i samråd med en læge, fysioterapeut eller fitnessinstruktør.

Lyt til din krop, når du træner. Husk at varme op, og lad være med at presse dig selv for hårdt, især i starten af træningsforløbet.

Husk, at det tager tid at komme i god form, og at det kræver vedvarende træning.

Undlad at træne umiddelbart før eller efter du har spist.

Brug altid passende træningstøj og -sko.

Hold hænder og fødder væk fra bevægelige dele, hvor de kan komme i klemme.

Placér altid træningsmaskinen på et plant og fast underlag.

Lad ikke børn bruge eller lege med træningsmaskinen.

Husk at kontrollere din træningsmaskine regelmæssigt.

Efterspænd alle skruer, bolte og møtrikker på træningsmaskinen.

Efterse træningsmaskinen, og udskift eventuelle slidte dele.

Brug ikke træningsmaskinen, hvis den er defekt.

Hvis du skal flytte træningsmaskinen, skal du bruge en korrekt løfteteknik.

Brug ikke nødstoppet eller sikkerhedskontakten til at starte og stoppe bæltet.

Når du har stoppet bæltet, skal der gå mindst 3 sekunder, før du starter det igen.

Løb ikke stærkere end bæltet roterer, da det kan skade løbebåndet.

Brug bløde og ikke-afsmittende sko, når du løber på løbebåndet.

Samlevejledning

Montér højre og venstre lodrette stel (3) på understellet (9) ved hjælp af M10-skruer.

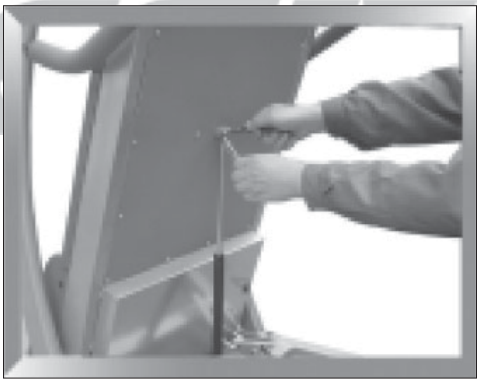
Skru computeren (1) fast ved hjælp af M6-skruer.

BRUGSANVISNING

Slut computeren til stikket i løbebåndets stel ved hjælp af ledningen.

Montér håndtaget (2) på det lodrette stel ved hjælp af M8-skruer.

Montér hydraulikcylinderen (8) på understellet (9) ved hjælp af M8-skruer.



Funktionskontrol før brug

Inden løbebåndet sluttes til strøm, skal du kontrollere, at selve bæltet kan køre uhindret og støjfrit rundt på rullerne.

Sæt sikkerhedskontakten (22) på computeren.

Sæt stikket i stikkontakten, og tænd for den.

Tænd løbebåndet på tænd/sluk-knappen (24).

Computeren viser "0". Bæltet bevæger sig ikke.

Tryk på knappen START/STOP. Bæltet begynder at køre ved lav hastighed.

Tryk på knapperne FAST og SLOW. Kontrollér, at bæltets hastighed ændrer sig tilsvarende.

Tryk på knappen START/STOP for at standse løbebåndet.

BRUGSANVISNING

Brug

Sæt sikkerhedskontakten (22) på computeren og tag snoren om håndleddet eller gør den fast til tøjet med klemmen. På den måde standser løbebåndet automatisk, hvis du bliver ført bagud af løbebåndet.

Tryk på knappen START/STOP. Bæltet begynder at køre ved lav hastighed.

Tryk på knappen FAST for at øge hastigheden. Hastigheden kan indstilles fra cirka 1 til cirka 16 km/t.

Tryk på knappen SLOW for at reducere hastigheden.

Sænk hastigheden og tryk på knappen START/STOP for at standse løbebåndet.

Løbeprogrammer

Løbebåndet er udstyret med 3 faste programmer til løbetræning. Programmerne varer 12 minutter hver og skifter mellem forskellige hastigheder for at variere løbet.

Tryk flere gange på knappen SELECT. Displayet Calorie viser "P1" til "P4". Når det ønskede program vises på displayet, skal du trykke på knappen START/STOP for at starte programmet. Computeren viser, når programmet er gennemført, og bæltet stopper automatisk. Tryk på knappen RESET for at genoptage programmet.

Hastighed (km/t)

Programnummer / Minutnummer	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**
P2	3	3	6	3	6	3	6	3	6	3	3	3
P3	5	8	5	10	6	11	7	12	6	5	5	5
P4	5	5	8	9	10	9	10	11	12	8	5	5

Programmering af tid, distance eller kalorieforbrug

Du kan også indstille, hvor længe eller hvor langt du vil løbe, eller hvor mange kalorier du vil forbrænde under træningen.

Tryk flere gange på knappen SET. Når tallene blinker i displayet ud for den enhed, du vil indstille, skal du trykke på knapperne FAST og SLOW for at indstille den ønskede værdi, f.eks. et antal minutter. Du kan kun indstille én af enhederne. Tryk på knappen START/STOP for at starte træningen. Når tiden er gået, eller når den indstillede afstand eller det indstillede kalorieforbrug er opnået, stopper bæltet automatisk.

Tryk på knappen RESET for at slette indstillingerne.

BRUGSANVISNING

Brug af pulsmåleren

Hold hænderne på sensorerne (23) på styret og aflæs din puls på displayet Pulse. Tallet er alene vejledende.

Rengøring og vedligehold

Tør regelmæssigt løbebåndet af med en hårdt opvredet klud.

Træk stikket ud af stikkontakten. Åbn motordækslet, og fjern støvet fra motoren og sensoren.

Kontrollér jævnligt løbebåndets stand og efterspænd om nødvendigt løbebåndets bolte, skruer og møtrikker.

Hvis bæltet trækker skævt

Under drift kan bæltet trække til højre eller venstre, hvis du har flere kræfter i det ene ben i forhold til det andet. Forsøg altid at løbe midt på bæltet.

Hvis bæltet trækker til højre, skal du stramme den højre justeringsskrue eller løsne den venstre justeringsskrue.

Hvis bæltet trækker til venstre, skal du stramme den venstre justeringsskrue eller løsne den højre justeringsskrue.

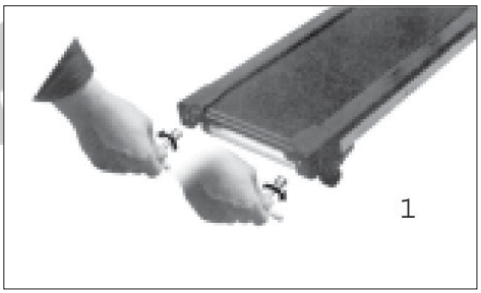
Du må kun dreje skruerne en halv omgang ad gangen. Stram ikke skruerne for meget, da det kan beskadige løbebåndet.

Hvis bæltet glider

Hvis bæltet er for løst, kan det glide på rullerne, eller det kan stoppe, når der står en person på det. Drej begge justeringsskruer med uret for at stramme bæltet. Du må kun dreje skruerne en halv omgang ad gangen. Stram ikke skruerne for meget, da det kan beskadige løbebåndet.

Overbelastningssikring

Løbebåndet er udstyret med en overbelastningssikring. Hvis løbebåndet pludselig standser, og computeren stadig er tændt, skal du slukke for stikkontakten og vente cirka 1 minut, før du tænder igen.



BRUGSANVISNING

Fejlafhjælpning

Symptom	Årsag	Løsning
Computeren viser ikke noget, når løbebåndet tændes.	1. Stikket er ikke sat korrekt i. 2. Sikringen er gået.	1. Kontrollér forbindelserne. 2. Udskift sikringen.
Bæltet stopper pludseligt. Computeren fungerer.	1. Løbebåndets overbelastningssikring er udløst. 2. Kulbørsterne er slidt ned.	1. Genstart løbebåndet ved at trykke på knappen START/STOP. 2. Sluk for stikkontakten til løbebåndet, vent 1 minut, og tænd for den igen. 3. Udskift eller rens kulbørsterne.
Bæltet larmer, når det kører rundt, eller kører slet ikke. Computeren fungerer.	1. Spændingen er for lav. 2. Kulbørsterne er slidt ned.	1. Kontrollér spændingen. 2. Udskift eller rens kulbørsterne.
Bæltet kører rundt, men stopper når du træder på det.	Bæltet er for løst.	Stram bæltet.
Computeren fungerer ikke korrekt eller reagerer ikke på tryk på knapperne.	Interferens fra apparater i nærheden.	Sluk for apparaterne. Sluk for stikkontakten til løbebåndet, vent 1 minut, og tænd for den igen.
Computeren fungerer ikke korrekt. Bæltets hastighed varierer muligvis.	Støv på hastighedssensoren.	Rens hastighedssensoren.

Miljøoplysninger

HP Værktøj A/S tilstræber at producere miljøvenlige elektriske og elektroniske produkter, ligesom vi ønsker at medvirke til en sikker bortskaffelse af affaldsstoffer, som kan være skadelige for miljøet.

Et sundt miljø er betydningsfuldt for os alle, og vi har derfor sat os som mål at overholde kravene i EU's initiativer på dette område, så vi sikrer en forsvarlig indsamling, behandling, genindvinding og bortskaffelse af elektronisk udstyr, der ellers kan være skadeligt for miljøet. Dette indebærer også, at vores produkter ikke indeholder nogen af følgende kemikalier og stoffer:

- Bly
- Kviksølv
- Cadmium
- Hexavalent krom
- PBB (polybromerede biphenyler) (flammehæmmer)
- PBDE (polybromerede diphenylethere) (flammehæmmer)

HP Værktøj A/S er stolte over at støtte EU's miljøinitiativer for at bidrage til et renere miljø og erklærer hermed at vores produkter overholder både WEEE-direktivet (2002/96/EF) og RoHS-direktivet (2002/95/EF).

Du kan som forbruger også være med til at værne om miljøet ved at følge de gældende miljøregler og aflevere gammelt elektrisk og elektronisk udstyr på din kommunale genbrugsstation. Hvis udstyret indeholder batterier, skal du huske at fjerne disse, før du bortskaffer udstyret.

RoHS COMPLIANT™

BRUKSANVISNING

Innledning

For at du skal få mest mulig glede av den nye tredemøllen din, bør du lese denne bruksanvisningen før du tar tredemøllen i bruk. Vi anbefaler også at du tar vare på bruksanvisningen, i tilfelle du skulle få behov for å repetere informasjonen om tredemøllens funksjoner senere.

Tekniske data

Spenning/frekvens:	230 V ~ 50 Hz
Strøm:	< 7 A
Motor:	2 hk
Hastighet:	cirka 1–16 km/t
Løpeflate:	120 × 40 cm

Tredemøllens deler

1. Datamaskin
2. Håndtak
3. Loddrett del av rammen
4. Motordeksel
5. Belte
6. Justeringsskruer
7. Bakre ramme
8. Hydraulikksylinder (sitter under tredemøllen)
9. Understell
10. Nødstopp
11. Displayet Speed (hastighet)
12. Displayet Time (tid)
13. Displayet Calorie (kaloriforbruk)
14. Knappen RESET (nullstill)
15. Knappen FAST (hurtig)
16. Knappen SLOW (langsomt)
17. Knappen START/STOP (start/stopp)
18. Knappen SET (still inn)
19. Knappen SELECT (velg)
20. Displayet Distance (avstand)
21. Displayet Pulse (puls)
22. Sikkerhetsbryter
23. Føler
24. Av/på-knapp
25. Sikring

BRUKSANVISNING

Særlige sikkerhetsforskrifter

Konsulter alltid lege før du begynner å trene.

Legg eventuelt opp et treningsprogram i samråd med lege, fysioterapeut eller treningsveileder.

Lytt til kroppen når du trener. Husk å varme opp, og la være å presse deg selv for hardt, særlig i begynnelsen av treningsforløpet.

Husk at det tar tid å komme i god form, og at det krever vedvarende trening.

Tren ikke umiddelbart før eller etter at du har spist.

Bruk alltid passende treningstøy og -sko.

Hold hender og føtter vekk fra bevegelige deler, der de kan komme i klem.

Plasser alltid treningsmaskinen på et plant og fast underlag.

La ikke barn bruke eller leke med treningsmaskinen.

Husk å kontrollere treningsmaskinen regelmessig.

Etterstram alle skruer, bolter og mutre på treningsmaskinen.

Se over treningsmaskinen, og skift ut eventuelle slitte deler.

Bruk ikke treningsmaskinen dersom den har mangler.

Bruk riktig løfteteknikk dersom du skal flytte treningsmaskinen.

Ikke bruk nødstoppet eller sikkerhetsbryteren til å starte og stoppe beltet.

La det gå minst 3 sekunder fra du har stoppet beltet til du starter det igjen.

Ikke løp fortere enn beltet roterer, da det kan skade tredemøllen.

Bruk myke sko og sko som ikke smitter av når du løper på tredemøllen.

Monteringsveiledning

Monter den høyre og venstre loddrette delen av rammen (3) på understellet (9) ved hjelp av M10-skruer.

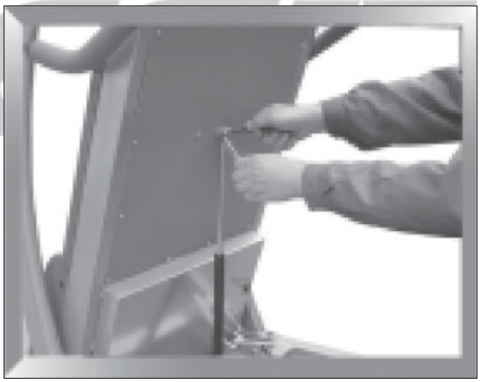
Skru datamaskinen (1) fast ved hjelp av M6-skruer.

BRUKSANVISNING

Koble datamaskinen til støpselet i tredemøllens ramme ved hjelp av ledningen.

Monter håndtaket (2) på den loddrette delen av rammen ved hjelp av M8-skruer.

Monter hydraulikksylinderen (8) på understellet (9) ved hjelp av M8-skruer.



Funksjonskontroll før bruk

Før tredemøllen kobles til et strømuttak, må du kontrollere at selve beltet kan kjøre uhindret og uten støy rundt på rullene.

Sett sikkerhetsbryteren (22) på datamaskinen.

Sett støpselet i stikkontakten.

Slå på tredemøllen med av/på-knappen (24).

Datamaskinen viser „0“. Beltet beveger seg ikke.

Trykk på knappen START/STOP. Beltet begynner å kjøre ved lav hastighet.

Trykk på knappene FAST og SLOW. Kontroller at hastigheten på beltet endrer seg tilsvarende.

Trykk på knappen START/STOP for å stanse tredemøllen.

BRUKSANVISNING

Bruk

Sett sikkerhetsbryteren (22) på datamaskinen og ta snoren rundt håndleddet eller fest den på klærne med klemmen. På den måten stanser tredemøllen automatisk hvis du blir ført bakover og av tredemøllen.

Trykk på knappen START/STOP. Beltet begynner å kjøre ved lav hastighet.

Trykk på knappen FAST for å øke hastigheten. Hastigheten kan stilles inn fra ca. 1 til ca. 16 km/t.

Trykk på knappen SLOW for å redusere hastigheten.

Senk hastigheten og trykk på knappen START/STOP for å stanse tredemøllen.

Løpeprogrammer

Tredemøllen er utstyrt med 3 faste programmer til løpetrening. Programmene varer 12 minutter hver og skifter mellom forskjellige hastigheter for å variere løpet.

Trykk flere ganger på knappen SELECT. Displayet Calorie viser „P1“ til „P4“. Når det ønskede programmet vises i displayet, trykker du på knappen START/STOP for å starte programmet. Datamaskinen viser når programmet er gjennomført, og beltet stopper automatisk. Trykk på knappen RESET for å fortsette programmet.

Hastighet (km/t)

Programnummer / minuttnummer	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**
P2	3	3	6	3	6	3	6	3	6	3	3	3
P3	5	8	5	10	6	11	7	12	6	5	5	5
P4	5	5	8	9	10	9	10	11	12	8	5	5

Programmering av tid, avstand eller kaloriforbruk

Du kan også stille inn hvor lenge eller hvor langt du vil løpe, eller hvor mange kalorier du vil forbrenne under treningen.

Trykk flere ganger på knappen SET. Når tallene blinker i displayet ved den enheten du vil stille inn, trykker du på knappene FAST og SLOW for å stille inn ønsket verdi, f.eks. antall minutter. Du kan kun stille inn en av enhetene. Trykk på knappen START/STOP for å starte treningen. Når tiden er gått eller når den innstilte avstanden eller det innstilte kaloriforbruket er oppnådd, stopper beltet automatisk.

Trykk på knappen RESET for å slette innstillingene.

BRUKSANVISNING

Bruk av pulsmåleren

Hold hendene på følerne (23) på styret, og les av pulsen i displayet Pulse. Tallet er kun veiledende.

Rengjøring og vedlikehold

Tørk regelmessig av tredemøllen med en godt oppvridd klut.

Trekk støpselet ut av stikkontakten. Åpne motordekselet og fjern støvet fra motoren og føleren.

Kontroller jevnlig tredemøllens stand og trekk om nødvendig til tredemøllens bolter, skruer og mutre.

Hvis beltet drar skjevt

Under drift kan beltet dra til høyre eller venstre hvis du er sterkere i det ene benet enn i det andre. Forsøk alltid å løpe midt på beltet.

Hvis beltet drar til høyre, må du stramme den høyre justeringsskruen eller løsne den venstre justeringsskruen.

Hvis beltet drar til venstre, må du stramme den venstre justeringsskruen eller løsne den høyre justeringsskruen.

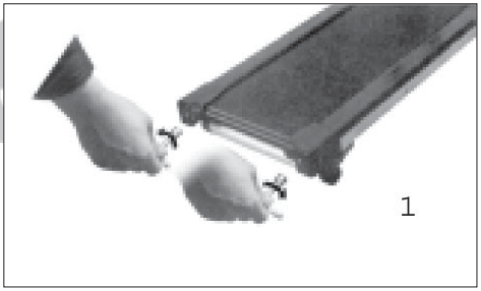
Du må bare dreie skruene en halv omgang om gangen. Ikke stram skruene for mye, da det kan skade tredemøllen.

Hvis beltet glir

Hvis beltet er for løst, kan det gli på rullene eller stoppe når der står en person på det. Drei begge justeringsskruene med klokken for å stramme beltet. Du må bare dreie skruene en halv omgang om gangen. Ikke stram skruene for mye, da det kan skade tredemøllen.

Overbelastningssikring

Tredemøllen er utstyrt med en overbelastningssikring. Hvis tredemøllen plutselig stanser og datamaskinen fremdeles er slått på, må du ta ut ledningen og vente ca. 1 minutt før du setter den inn igjen.



BRUKSANVISNING

Utbedring av feil

Problem	Årsak	Løsning
Datamaskinen viser ingenting når tredemøllen slås på.	1. Støpselet er ikke satt riktig i. 2. Sikringen er gått.	1. Kontroller koblingene. 2. Skift sikringen.
Beltet stopper plutselig. Datamaskinen fungerer.	1. Tredemøllens overbelastningssikring er utløst. 2. Kullbørstene er slitte.	1. Start tredemøllen på nytt ved å trykke på knappen START/STOP. 2. Ta ut støpselet til tredemøllen, vent 1 minutt og sett det inn igjen. 3. Skift eller rens kullbørstene.
Beltet lager støy når det går rundt, eller det går ikke rundt i det hele tatt. Datamaskinen fungerer.	1. Spenningen er for lav. 2. Kullbørstene er slitte.	1. Kontroller spenningen. 2. Skift eller rens kullbørstene.
Beltet går rundt, men stopper når du trår på det.	Beltet er for løst.	Stram beltet.
Datamaskinen fungerer ikke som den skal eller reagerer ikke når du trykker på knappene.	Interferens fra apparater i nærheten.	Slå av apparatene. Ta ut støpselet til tredemøllen, vent 1 minutt og sett det inn igjen.
Datamaskinen fungerer ikke som den skal. Kanskje varierer beltets hastighet.	Støv på hastighetsføleren.	Rens hastighetsføleren.

Miljøopplysninger

HP Værktøj A/S streber etter å fremstille miljøvennlige elektriske og elektroniske produkter, og vi ønsker å medvirke til trygg behandling av avfallsstoffer som kan være skadelige for miljøet.

Et sunt miljø er betydningsfullt for alle, og vi har derfor satt oss som mål å overholde kravene i EUs initiativer på dette område, slik at vi sikrer en forsvarlig innsamling, behandling, gjenvinning og bortskaffelse av elektronisk utstyr som ellers kan være skadelig for miljøet. Det innebærer også at produktene våre ikke inneholder noen av følgende kjemikalier og stoffer:

- bly
- kvikksølv
- kadmium
- heksavalent krom
- PBB (polybromerte bifenyler) (flammehemmer)
- PBB (polybromerte difenyletere) (flammehemmer)

HP Værktøj A/S er stolt av å støtte EUs miljøinitiativer og bidra til et renere miljø. Vi erklærer med dette at produktene våre overholder både WEEE-direktivet (2002/96/EF) og ROHS-direktivet (2002/95/EF).

Du kan som forbruker også være med på å verne om miljøet ved å følge de gjeldende miljøregler og levere gammelt elektrisk og elektronisk utstyr på en gjenbruksstasjon i nærheten av der du bor. Dersom utstyret inneholder batterier, må du huske å fjerne disse før du kaster utstyret.

BRUKSANVISNING

Introduktion

För att du ska få så stor glädje som möjligt av ditt nya löpband, rekommenderar vi att du läser denna bruksanvisning innan du börjar använda det. Vi rekommenderar dessutom att du sparar bruksanvisningen ifall du behöver läsa informationen om de olika funktionerna igen.

Tekniska specifikationer

Spänning/frekvens:	230 V ~ 50 Hz
Ström:	< 7 A
Motor:	2 hk
Hastighet:	cirka 1-16 km/h
Löpyta	120×40 cm

Löpbandets delar

1. Dator
2. Handtag
3. Lodrätt ställ
4. Motorhölje
5. Band
6. Justeringsskruvar
7. Bakre ram
8. Hydraulikcylinder (sitter under bandet)
9. Underställ
10. Nödstopp
11. Speed-display (hastighet)
12. Time-display (tid)
13. Calorie-display (kaloriförbrukning)
14. Knappen RESET (nollställ)
15. Knappen FAST (snabbt)
16. Knappen SLOW (långsamt)
17. Knappen START/STOP
18. Knappen SET (inställning)
19. Knappen SELECT (välj)
20. Distance-display (distans)
21. Pulse-display (puls)
22. Säkerhetskontakt
23. Sensor
24. På/Av-knapp
25. Säkring

BRUKSANVISNING

Säkerhetsföreskrifter

Rådfråga alltid din läkare innan du börjar träna.

Planera eventuellt ett träningsprogram för dig i samråd med en läkare, sjukgymnast eller fitnessinstruktör.

Lyssna på din kropp när du tränar. Kom ihåg att värma upp och att inte pressa dig för hårt, särskilt inte i början av träningspasset.

Kom ihåg att ta dig tid med uppvärmningen och att det krävs kontinuerlig träning.

Undvik att träna precis före eller efter måltid.

Ha alltid på dig lämpliga träningskläder och -skor.

Håll händer och fötter borta från rörliga delar, då de kan komma i kläm.

Placera alltid träningsmaskinen på ett plant och fast underlag.

Låt inte barn använda eller leka med träningsmaskinen.

Kom ihåg att kontrollera din träningsmaskin regelbundet.

Dra åt samtliga skruvar, bultar och muttrar på träningsmaskinen.

Inspektera träningsmaskinen och byt ut eventuella slitna delar.

Använd inte träningsmaskinen om den är defekt.

Om du ska flytta träningsmaskinen måste du använda en korrekt lyftteknik.

Använd inte nödstoppet eller säkerhetskontakten till att starta eller stoppa bandet.

När du har stannat bandet ska det gå minst tre sekunder innan du kan starta det igen.

Spring inte intensivare än vad bandet roterar, då detta kan skada löpbandet.

Använd mjuka och rena skor när du springer på löpbandet.

Allmän vägledning

Montera höger och vänster lodrätta ställ (3) på understället (9) med M10-skruvar.

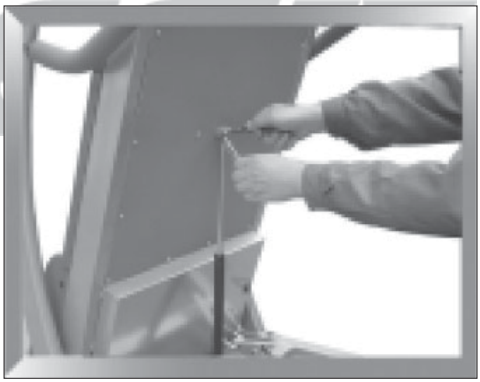
Skruva fast datorn (1) med M6-skruvar.

BRUKSANVISNING

Koppla samman datorn med kontakten i löpbandets ställ med hjälp av sladden.

Sätt fast handtaget (2) på det lodrätta stället med hjälp av M8-skruvar.

Sätt fast hydraulikcylindern (8) på understället (9) med hjälp av M8-skruvar.



Funktionskontroll vid användning

Innan löpbandet ansluts till ström, måste du kontrollera att bandet kan gå obehindrat och ljudlös runt på rullarna.

Sätt på säkerhetskontakten (22) på datorn.

Sätt kontakten i eluttaget, och sätt på den.

Starta löpbandet genom att trycka på strömbrytaren (24).

Datorn visar ”0”. Bandet står stilla.

Tryck på knappen START/STOP. Bandet börjar röra sig vid låg hastighet.

Tryck på knapparna FAST och SLOW. Kontrollera att bandets hastighet ändrar sig på motsvarande sätt.

BRUKSANVISNING

Användning

Sätt på säkerhetskontakten (22) på datorn och trä snöret runt handleden, eller fäst den på kläderna med klämman. På så sätt stannar löpbandet automatiskt, om du förs bakåt på löpbandet.

Tryck på knappen START/STOP. Bandet börjar röra sig vid låg hastighet.

Tryck på knappen FAST för att öka hastigheten.

Hastigheten kan ställas in från cirka 1 till 16 km/h.

Tryck på knappen SLOW för att minska hastigheten.

Sänk hastigheten och tryck på knappen START/STOP för att stanna löpbandet.

Löpprogram

Löpbandet är utrustat med tre fasta program för löpträning. Programmen varar i 12 minuter var och skiftar mellan olika hastigheter för att variera löpandet.

Tryck flera gånger på knappen SELECT. På Calorie-displayen visas ”P1” till ”P4”. När det önskade programmet visas på skärmen, ska du trycka på knappen START/STOP för att starta programmet. När programmet har genomförts visas detta på datorn och bandet stannar då automatiskt. Tryck på knappen RESET för att fortsätta med programmet.

Hastighet (km/h)

Programnummer / Minutnummer	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**
P2	3	3	6	3	6	3	6	3	6	3	3	3
P3	5	8	5	10	6	11	7	12	6	5	5	5
P4	5	5	8	9	10	9	10	11	12	8	5	5

Programmera tid, distans och kaloriförbrukning

Du kan också ställa in hur länge du vill springa, eller hur många kalorier du vill förbränna under träningen.

Tryck flera gånger på knappen SET. När siffrorna blinkar i skärmen för den enhet du vill ställa in, ska du trycka på knapparna FAST och SLOW för att ställa in det önskade värdet, t.ex. antalet minuter. Du kan endast ställa in en av enheterna. Tryck på knappen START/STOP för att starta träningen. När tiden är slut, eller när det inställda avståndet eller den inställda kaloriförbränningen är uppnådd, stannar bandet automatiskt.

Tryck på knappen RESET för att nollställa.

BRUKSANVISNING

Användning av pulsmätaren

Håll händerna på sensorerna (23) på styret och avläs din puls på skärmen Pulse. Talet är ensamt vägledande.

Rengöring och underhåll

Torka regelbundet av löpbandet med en väl urvriden trasa.

Dra ut kontakten ur eluttaget. Öppna motorhöljet och avlägsna damm från motorn och sensorn.

Kontrollera regelbundet löpbandets skick och dra åt löpbandets bultar, skruvar och muttrar vid behov.

Om bandet går snett

Under drift kan bandet gå snett, antingen åt höger eller vänster, beroende på om du har mer styrka i det ena benet än i det andra. Försök alltid att springa mitt på bandet.

Om bandet går snett åt höger, spänner du åt den högra justeringsskruven eller lossar på den vänstra skruven.

Om bandet går snett åt vänster, spänner du åt den vänstra justeringsskruven eller lossar på den högra skruven.

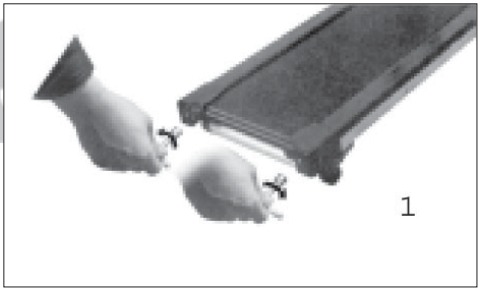
Du bör endast vrida skruvarna ett halvt varv åt gången. Spänn inte skruvarna för mycket, då det kan skada löpbandet.

Om bandet glider

Om bandet sitter för löst kan det glida på rullarna eller stanna när det står en person på det. Vrid båda justeringsskruvarna medsols för att spänna bandet. Du bör endast vrida skruvarna ett halvt varv åt gången. Spänn inte skruvarna för mycket, då det kan skada löpbandet.

Överbelastningsskydd

Löpbandet är utrustat med ett överbelastningsskydd. Om löpbandet plötsligt stannar och datorn fortfarande är på, måste du dra ut stickkontakten och vänta i cirka en minut innan du sätter på den igen.



BRUKSANVISNING

Problemlösning

Symtom	Orsak	Lösning
Datorn visar ingenting när löpbandet sätts på.	1. Kontakten sitter inte i vägguttaget. 2. Säkringen har gått.	1. Kontrollera anslutningarna. 2. Byt ut säkringen.
Bandet stannar plötsligt. Datorn fungerar.	1. Löpbandets överbelastningssäkring har gått. 2. Kolborstarna har slitits ner.	1. Starta om löpbandet genom att trycka på knappen START/STOP. 2. Dra ut stickkontakten till löpbandet, vänta i en minut och sätt sedan på den igen. 3. Byt ut eller rensa kolborstarna.
Bandet larmar när det är igång, eller går inte igång alls. Datorn fungerar.	1. Spänningen är för låg. 2. Kolborstarna har slitits ner	1. Kontrollera anslutningen. 2. Byt ut eller rensa kolborstarna.
Bandet rullar, men stannar när du ställer dig på det.	Bandet sitter för löst.	Spänn åt bandet.
Datorn fungerar inte korrekt eller reagerar inte när du trycker på knapparna.	Störning från apparater i närheten.	Stäng av strömbrytaren. Dra ut stickkontakten till löpbandet, vänta i en minut och sätt sedan på den igen.
Datorn fungerar inte korrekt. Bandets hastighet varierar.	Damm på hastighetssensorn.	Rengör hastighetssensorn.

Miljöupplysningar

HP Værktøj A/S strävar efter att tillverka miljövänliga elektriska och elektroniska produkter samtidigt som vi vill medverka till att säkerställa ett säkert avyttrande av sådana avfallsprodukter som kan vara skadliga för miljön.

Det är viktigt för oss alla att ha en ren miljö. Vårt företag har som målsättning att uppfylla EU-kraven på detta område så att vi säkerställer insamling, hantering, återvinning och avyttrande av elektrisk utrustning som annars kan vara skadlig för miljön. Detta innebär även att våra produkter aldrig innehåller några av följande kemikalier eller ämnen:

- Bly
- Kvicksilver
- Kadmium
- Sexvärdigt krom
- PBB (polybromerade bifenyler) (flamskyddsmedel)
- PBDE (polybromerade difenyletrar) (flamskyddsmedel)

HP Værktøj A/S är stoltt över att kunna stödja EU:s miljöinitiativ för en renare miljö och förklara härmed att våra produkter uppfyller såväl WEEE-direktivet (2002/96/EF) som RoHS-direktivet (2002/95/EF).

Även du som konsument kan vara med att skydda vår miljö genom att följa gällande miljöbestämmelser och lämna in förbrukade elektriska och elektroniska produkter på den kommunala återvinningsstationen. Kom ihåg att ta ur eventuella batterier innan du avyttrar produkten.

KÄYTTÖOHJE

Johdanto

Saat juoksumatosta suurimman hyödyn, kun luet käyttöohjeen läpi ennen juoksumaton käyttöönottoa. Säilytä tämä käyttöohje, jotta voit tarvittaessa palauttaa mieleesi juoksumaton toiminnot.

Tekniset tiedot

Jännite/taajuus:	230 V ~ 50 Hz
Virta:	< 7 A
Moottori:	2 hv
Nopeus:	noin 1-16 km/h
Juoksupinta:	120 x 40 cm

Juoksumaton osat

1. Tietokone
2. Kädensija
3. Pystyputket
4. Moottorin akseli
5. Matto
6. Säätöruuvit
7. Takatuki
8. Hydrauliikkasylinteri (pohjan alla)
9. Jalusta
10. Hätäkatkaisin
11. Speed-näyttö (nopeus)
12. Time-näyttö (aika)
13. Calorie-näyttö (kalorit)
14. RESET-painike (nollaus)
15. FAST-painike (nopea)
16. SLOW-painike (hidas)
17. START/STOP-painike (käynnistys/pysäytys)
18. SET-painike (säätö)
19. SELECT-painike (valinta)
20. Distance-painike (matka)
21. Pulse-painike (syke)
22. Turvakytkin
23. Anturi
24. Virtapainike
25. Sulake

KÄYTTÖOHJE

Turvallisuusohjeet

Neuvottele aina lääkärisi kanssa, ennen kuin aloitat kuntoharjoittelun.

Mikäli mahdollista, tee itsellesi kunto-ohjelma lääkärin, fysioterapeutin tai fitness-ohjaajan avustuksella.

Kuuntele kehoasi, kun kuntoilet. Muista lämmitellä ja vältä rasittamasta itseäsi liikaa, varsinkin kuntoilun alkuvaiheessa.

Muista, että kunnon kohoaminen vie aikaa ja edellyttää jatkuvaa harjoittelua.

Vältä kuntoilua välittömästi ennen ateriaa tai aterian jälkeen.

Käytä aina kuntoiluun tarkoitettuja asuja ja kenkiä.

Pidä kädet ja jalat poissa liikkuvista osista, joissa ne voivat joutua puristuksiin.

Sijoita kuntolaite aina tasaiselle ja tukevalle alustalle.

Älä anna lasten käyttää kuntolaitetta tai leikkiä sillä.

Muista tarkistaa kuntolaite säännöllisesti.

Kiristä kaikki kuntolaitteen ruuvit, pultit ja mutterit.

Valvo kuntolaitteen kuntoa ja vaihda mahdollisesti kuluneet osat.

Älä käytä kuntolaitetta, jos se on rikki.

Jos siirrät kuntolaitetta, käytä oikeaa nostotekniikkaa.

Älä käytä hätäkatkaisinta tai turvakytkintä maton käynnistämiseen ja pysäyttämiseen.

Kun olet pysäyttänyt maton, odota vähintään 3 sekuntia, ennen kuin käynnistät sen uudelleen.

Älä juokse nopeammin kuin matto pyörii. Se voi vahingoittaa juoksumattoa.

Käytä juoksumatolla juostessasi pehmeitä kenkiä, joissa on tarttumattomat pohjat.

Kokoamisohje

Asenna oikea ja vasen pystyputki (3) jalustaan (9) M10-ruuveilla.

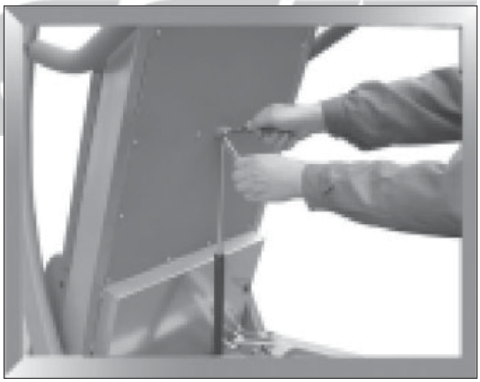
Kiinnitä tietokone (1) M6-ruuveilla.

KÄYTTÖOHJE

Liitä tietokoneen johto pistorasiaan juoksumaton rungossa.

Asenna kädensija (2) pystyputkeen M8-ruuveilla.

Asenna hydrauliikkasylinteri (8) jalustaan (9) M8-ruuveilla.



Toiminnan tarkistus ennen käyttöä

Tarkista ennen kuin kytket juoksumattoon virran, että matto kulkee vapaasti ja äänettömästi rullien päällä.

Kiinnitä turvakytkin (22) tietokoneeseen.

Työnnä pistoke pistorasiaan ja kytke virta.

Kytke juoksumattoon virta virtapainikkeella (24).

Tietokoneen näytössä näkyy „0“. Matto ei liiku.

Paina START/STOP-painiketta. Matto alkaa pyöriä alhaisella nopeudella.

Paina FAST- ja SLOW-painikkeita. Tarkista, että maton nopeus muuttuu vastaavasti.

Pysäytä juoksumatto painamalla START/STOP-painiketta.

KÄYTTÖOHJE

Käyttö

Kiinnitä turvakytkin (22) tietokoneeseen ja kierrä naru ranteesi ympärille tai kiinnitä se klipsillä vaatteisiisi. Silloin juoksumatto pysähtyy automaattisesti, jos jäät jälkeen juoksumatosta.

Paina START/STOP-painiketta. Matto alkaa pyöriä alhaisella nopeudella.

Paina FAST-painiketta, kun haluat lisätä nopeutta. Nopeuden säätövara on noin 1-16 km/h.

Paina SLOW-painiketta, kun haluat vähentää nopeutta.

Pysäytä juoksumatto vähentämällä nopeutta ja painamalla START/STOP-painiketta.

Juoksuohjelmat

Juoksumatto on varustettu 3 kiinteällä juoksuharjoitusohjelmalla. Kukin ohjelma kestää 12 minuuttia ja nopeus vaihtelee ohjelman aikana.

Paina SELECT-painiketta useita kertoja. Ohjelmanumerot „P1“ - „P4“ näkyvät Calorie-näytössä. Kun haluamasi ohjelma näkyy näytössä, käynnistä se painamalla START/STOP-painiketta. Tietokone näyttää, kun ohjelma on valmis, ja matto pysähtyy automaattisesti. Aloita ohjelma uudelleen painamalla RESET-painiketta.

Nopeus (km/h)

Ohjelmanumero/ minuuttimäärä	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**
P2	3	3	6	3	6	3	6	3	6	3	3	3
P3	5	8	5	10	6	11	7	12	6	5	5	5
P4	5	5	8	9	10	9	10	11	12	8	5	5

Ajan, matkan ja kalorikulutuksen ohjelmointi

Voit myös säätää, kuinka kauan tai kuinka pitkän matkan haluat juosta tai kuinka monta kaloria haluat kuluttaa harjoituksen aikana.

Paina SET-painiketta useita kertoja. Kun numerot vilkkuvat haluamasi vaihtoehdon kohdalla, säädä arvo (esim. minuuttimäärä) painamalla FAST- ja SLOW-painikkeita. Voit asettaa vain yhden vaihtoehdon. Aloita harjoitus painamalla START/STOP-painiketta. Kun asetettu aika on kulunut tai asetettu matka tai kalorimäärä saavutettu, matto pysähtyy automaattisesti.

Pyyhi asetukset painamalla RESET-painiketta.

KÄYTTÖOHJE

Sykemittarin käyttö

Pidä käsiäsi ohjaustangon anturien (23) päällä ja katso syke Pulse-näytöstä. Luku on vain suuntaa-antava.

Puhdistus ja kunnossapito

Kuivaa juoksumatto säännöllisesti kuivaksi kierretyllä liinalla.

Irrota pistoke pistorasiasta. Avaa moottorin kansi ja poista pöly moottorista ja anturista.

Tarkista juoksumaton kunto määrävälein ja kiristä tarvittaessa pultteja, ruuveja ja muttereita.

Jos matto vetää vinoon

Matto voi käytön aikana vetää oikealle tai vasemmalle, jos toisessa jalassasi on enemmän voimaa kuin toisessa. Juokse aina keskellä mattoa.

Jos matto vetää oikealle, kiristä oikeanpuoleista ja löysää vasemmanpuoleista säätöruuvia.

Jos matto vetää vasemmalle, kiristä vasemmanpuoleista ja löysää oikeanpuoleista säätöruuvia.

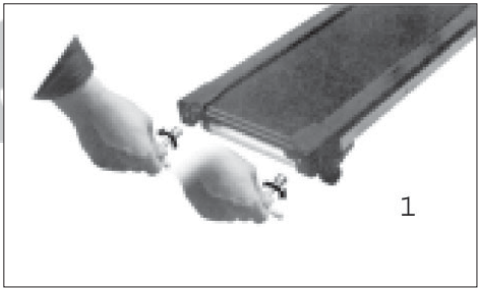
Voit kiertää ruuveja vain puoli kierrosta kerrallaan. Älä kiristä ruuveja liikaa. Se voi vahingoittaa juoksumattoa.

Jos matto liukuu

Liian löysällä oleva matto voi liukua rullien päällä tai se pysähtyy, kun sen päälle astutaan. Kiristä mattoa kiertämällä molempia säätöruuveja myötäpäivään. Voit kiertää ruuveja vain puoli kierrosta kerrallaan. Älä kiristä ruuveja liikaa. Se voi vahingoittaa juoksumattoa.

Ylikuormitussuojaus

Juoksumatto on varustettu ylikuormitussuojalla. Jos juoksumatto yhtäkkiä pysähtyy ja tietokone on edelleen päällä, irrota pistoke ja odota noin 1 minuutti, ennen kuin kytket virran päälle uudelleen.



KÄYTTÖOHJE

Vianetsintä

Ongelma	Syy	Ratkaisu
Tietokone ei näytä mitään, kun juoksumatto käynnistetään.	1. Pistoke ei ole kunnolla kiinni. 2. Sulake on palanut.	1. Tarkista liitännät. 2. Vaihda sulake.
Matto pysähtyy yhtäkkiä. Tietokone toimii.	1. Juoksumaton ylikuormitussuoja on lauennut. 2. Hiiliharjat ovat kuluneet.	1. Käynnistä juoksumatto uudelleen painamalla START/STOP-painiketta. 2. Irrota juoksumaton pistoke, odota 1 minuutti ja kytke uudelleen virta. 3. Vaihda tai puhdista hiiliharjat.
Matosta kuuluu ääntä sen pyöriessä tai matto ei pyöri. Tietokone toimii.	1. Jännite on liian pieni. 2. Hiiliharjat ovat kuluneet.	1. Tarkista jännite. 2. Vaihda tai puhdista hiiliharjat.
Matto pyörii, mutta pysähtyy, kun astut sen päälle.	Matto on liian löysällä.	Kiristä matto.
Tietokone ei toimi kunnolla tai ei reagoi, kun painikkeita painetaan.	Ympärillä olevat laitteet aiheuttavat häiriön.	Sammuta laitteet. Irrota juoksumaton pistoke, odota 1 minuutti ja kytke uudelleen virta.
Tietokone ei toimi kunnolla. Maton nopeus mahdollisesti vaihtelee.	Pölyä nopeusanturissa.	Puhdista nopeusanturi.

Ympäristönsuojelutietoja

HP Værktøj A/S pyrkii valmistamaan ympäristöystävällisiä sähkö- ja elektroniikkatuotteita ja haluaa edistää ympäristölle vahingollisten jätteiden turvallista hävittämistä.

Terveellisellä ympäristöllä on suuri merkitys meille kaikille. Sen vuoksi olemme asettaneet tavoitteeksemme pitää tiukasti kiinni EU:n kyseistä aluetta koskevissa aloitteissa esittämistä vaatimuksista turvaamalla sellaisten sähkölaitteiden asianmukaisen keräyksen, käsittelyn, kierrätyksen ja hävittämisen, jotka voivat muutoin olla vahingollisia ympäristölle. Tämä tarkoittaa myös sitä, että tuotteemme eivät sisällä seuraavia kemikaaleja ja aineita:

- Lyijy
- Elohopea
- Kadmium
- Kuusiarvoinen kromi
- PBB (polybromatut bifenyylit) (palonestoaineita)
- PBDE (polybromatut difenyylieetterit) (palonestoaineita)

HP Værktøj A/S on ylpeä tukiessaan EU:n ympäristöaloitteita puhtaamman ympäristön edistämiseksi, ja vakuutamme täten, että tuotteemme täyttävät sekä WEEE-direktiivin (2002/96/EU) että RoHS-direktiivin (2002/95/EU) vaatimukset.

Myös sinä tuotteiden käyttäjänä voit omalta osaltasi suojella ympäristöä noudattamalla voimassa olevia ympäristömääräyksiä ja toimittamalla vanhat sähkölaitteet paikalliseen sähkö- ja elektroniikkaromun kierrätyspisteeseen. Jos laite sisältää paristoja, muista poistaa ne ennen laitteen hävittämistä.

RoHS COMPLIANT™

INSTRUCTION MANUAL

Introduction

To get the most out of your new treadmill, please read this instruction manual before use. Please also save the instructions in case you need to refer to them at a later date.

Technical specifications

Voltage/frequency:	230 V ~ 50 Hz
Current:	< 7 A
Motor:	2 hp
Speed:	around 1-16 kph
Running surface:	120×40 cm

Main components

1. Computer
2. Handle
3. Vertical frame
4. Motor cover
5. Belt
6. Adjustment screws
7. Rear frame
8. Hydraulic cylinder (located underneath)
9. Base
10. Emergency stop
11. Speed display
12. Time display
13. Calorie display
14. RESET button
15. FAST button
16. SLOW button
17. START/STOP button
18. SET button
19. SELECT button
20. Distance display
21. Pulse display
22. Safety key
23. Sensors
24. On/off switch
25. Fuse

INSTRUCTION MANUAL

Special safety instructions

Always consult your doctor before starting a new exercise programme.

If appropriate, plan a personal exercise programme in consultation with your doctor, physiotherapist or fitness instructor.

Listen to your body when exercising. Remember to warm up, and don't push yourself too hard, particularly at the start of any exercise regime.

Remember that it takes time and sustained effort to get in shape.

Avoid exercising immediately before or after eating.

Always wear suitable clothing and footwear.

Keep your hands and feet clear of moving parts where they could become trapped.

Always position the treadmill on a firm, level surface.

Do not allow children to use or play with the treadmill.

Remember to check your treadmill regularly.

Tighten all screws, bolts and nuts as required.

Inspect the treadmill and replace any worn parts.

Do not use the treadmill if it is defective.

When moving the treadmill, employ the correct lifting technique.

Do not use the emergency stop or safety key to start and stop the belt.

Once you have stopped the belt, wait at least 3 seconds before starting it again.

Do not run faster than the belt rotates, as this may damage the treadmill.

Use soft and non-marking shoes when running on the treadmill.

Assembly instructions

Attach the right and left vertical frame (3) to the base (9) using M10 screws.

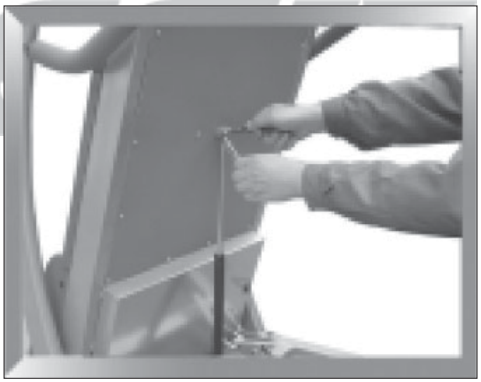
Attach the computer (1) securely using M6 screws.

INSTRUCTION MANUAL

Connect the computer to the connector on the treadmill frame using the cable.

Attach the handle (2) to the vertical frame using M8 screws.

Attach the hydraulic cylinder (8) to the base (9) using M8 screws.



Functional check before use

Before the treadmill is connected to the power, you must check that the belt can move unhindered and without noise on the rollers.

Insert the safety key (22) into the computer.

Insert the plug into the mains socket and switch on the power.

Switch on the treadmill using the on/off switch (24).

The computer shows „0“. The belt does not move.

Press the START/STOP button. The belt starts to run at low speed.

Press the FAST and SLOW buttons. Check that the belt speed changes accordingly.

Press the START/STOP button to stop the treadmill.

INSTRUCTION MANUAL

Use

Insert the safety key (22) into the computer and place the cord around your wrist or use the clip to secure it to your clothes. This ensures that the treadmill stops automatically if you are moved back off the treadmill.

Press the START/STOP button. The belt starts to run at low speed.

Press the FAST button to increase the speed. The speed can be adjusted from around 1 to around 16 kph.

Press the SLOW button to reduce the speed.

Reduce the speed and press the START/STOP button to stop the treadmill.

Running programmes

The treadmill is equipped with three fixed programmes for running. The programmes each last 12 minutes and switch between different speeds to vary the running speeds.

Press the SELECT button a few times. The Calorie display shows „P1“ to „P4“. When the required programme is shown on the display, press the START/STOP button to start the programme. The computer shows when the programme is finished and the belt stops automatically. Press the RESET button to restart the programme.

Speed (kph)

Programme numbers / Minutes	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**
P2	3	3	6	3	6	3	6	3	6	3	3	3
P3	5	8	5	10	6	11	7	12	6	5	5	5
P4	5	5	8	9	10	9	10	11	12	8	5	5

Programming time, distance or calorie consumption

You can also set how long or far you want to run or how many calories you will burn during exercise.

Press the SET button a few times. Once the numbers flash in the display next to the unit you want to set, press the FAST and SLOW buttons to set the required value, e.g. a number of minutes.

You can only set one of the units. Press the START/STOP button to start exercising. Once the time has passed, or when the set distance or calorie consumption has been reached, the belt stops automatically.

Press the RESET button to delete the settings.

INSTRUCTION MANUAL

Using the pulse gauge

Place your hands on the sensors (23) on the gripbar and read your pulse off the Pulse display. The numbers are only for guidance.

Cleaning and Maintenance

Wipe the treadmill down regularly with a well-wrung cloth.

Unplug the machine. Open the motor cover and remove any dust from the motor and sensor.

Check the condition of the treadmill regularly and tighten any bolts, screws and nuts as necessary.

If the belt runs unevenly

During operation, the belt may run to the right or left if one of your legs is stronger than the other. Always try to run in the middle of the belt.

If the belt runs to the right, tighten the right adjustment screw or loosen the left adjustment screw.

If the belt runs to the left, tighten the left adjustment screw or loosen the right adjustment screw.

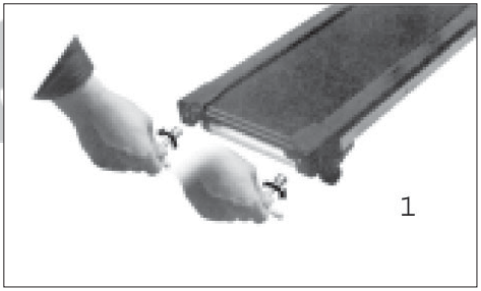
You should only turn the screws half a revolution at a time. Do not tighten the screws too much, as this may damage the treadmill.

If the belt slips

If the belt is too loose, it may slip on the rollers or it may stop when a person steps on it. Turn both adjustment screws clockwise to tighten the belt. You should only turn the screws half a revolution at a time. Do not tighten the screws too much, as this may damage the treadmill.

Overload cut-out

The treadmill is equipped with an overload cut-out. If the treadmill stops suddenly and the computer is still on, turn off the power and wait around 1 minute before turning it back on again.



INSTRUCTION MANUAL

Troubleshooting

Symptom	Cause	Solution
The computer does not show anything when the treadmill is switched on.	1. The connector has not been inserted correctly. 2. The fuse has blown.	1. Check the connections. 2. Replace the fuse.
The belt stops suddenly. The computer is functioning.	1. The treadmill's overload cut-out has been triggered. 2. The carbon brushes are worn.	1. Restart the treadmill by pressing the START/STOP button. 2. Switch off the treadmill at the plug, wait 1 minute and switch it on again. 3. Replace or clean the carbon brushes.
The belt makes a noise when running or is not running at all. The computer is functioning.	1. The voltage is too low 2. The carbon brushes are worn.	1. Check the voltage. 2. Replace or clean the carbon brushes.
The belt runs round but stops when you step on it.	The belt is too loose.	Tighten the belt.
The computer is not functioning or does not react to the buttons being pressed.	Interference from equipment in the vicinity.	Switch off the equipment. Switch off the treadmill at the plug, wait 1 minute and switch it on again.
The computer is not functioning correctly. The belt speed may be erratic.	Dust on the speed sensor.	Clean the speed sensor.

Environmental information

HP Værktøj A/S endeavours to manufacture environmentally friendly electrical and electronic products; we also wish to contribute to the safe disposal of waste substances which may be environmentally hazardous.

A healthy environment is important for everyone, and we have therefore set ourselves the target of complying with the requirements in the EU's initiatives in this area, which means we guarantee the environmentally sound collection, treatment, recovery and disposal of electronic equipment which might otherwise harm the environment. This also means that our products do not contain any of the following chemicals and substances:

- Lead
- Mercury
- Cadmium
- Hexavalent chrome
- PBB (polybrominated biphenyls) (flame retardants)
- PBB (polybrominated diphenyl ethers) (flame retardants)

HP Værktøj A/S is proud to support the EU's environmental initiatives in order to play a part in a cleaner environment and hereby declares that our products comply with both the WEEE Directive (2002/96/EC) and the RoHS Directive (2002/95/EC).

As a consumer, you can also play a part in protecting the environment by following the applicable environmental regulations and taking old electrical and electronic equipment to your local recycling center. If the equipment contains batteries, you must remember to remove these before you dispose of the equipment.

RoHS COMPLIANT™

GEBRAUCHSANWEISUNG

Einführung

Damit Sie an Ihrem neuen Laufband möglichst lange Freude haben, bitten wir Sie, die Gebrauchsanweisung und die beiliegenden Sicherheitshinweise vor Ingebrauchnahme sorgfältig durchzulesen. Ferner wird empfohlen, die Gebrauchsanweisung für den Fall aufzubewahren, dass Sie sich die Funktionen des Laufbands später nochmals ins Gedächtnis rufen möchten.

Technische Daten

Spannung/Frequenz:	230 V ~ 50 Hz
Strom:	< 7 A
Motor:	2 PS
Geschwindigkeit:	cirka 1-16 km/h
Trittfläche:	120×40 cm

Teile des Laufbands

1. Computer
2. Griff
3. Senkrechter Rahmen
4. Motorabdeckung
5. Band
6. Einstellschrauben
7. Hinterer Rahmen
8. Hydraulikzylinder (befindet sich unter dem Boden)
9. Untergestell
10. Nothalt
11. Display Speed (Geschwindigkeit)
12. Display Time (Zeit)
13. Display Calorie (Kalorienverbrauch)
14. Taste RESET (Nullstellen)
15. Taste FAST (schnell)
16. Taste SLOW (langsam)
17. Taste START/STOP
18. Taste SET (Einstellen)
19. Taste SELECT (Auswählen)
20. Display Distance (Entfernung)
21. Display Pulse (Puls)
22. Sicherheitsschalter
23. Sensor
24. Ein-/Aus-Schalter
25. Sicherung

GEBRAUCHSANWEISUNG

Sicherheitshinweise

Fragen Sie stets Ihren Arzt um Rat, bevor Sie zu trainieren beginnen.

Legen Sie gegebenenfalls zusammen mit einem Arzt, einem Physiotherapeuten oder einem Fitnesstrainer ein Trainingsprogramm für sich an.

Hören Sie beim Training auf ihren Körper. Denken Sie daran, sich aufzuwärmen und belasten Sie sich besonders zu Beginn des Trainings nicht zu stark.

Denken Sie daran, dass es Zeit braucht, bis man gut in Form ist, und dass dafür ein ständiges Training erforderlich ist.

Vermeiden Sie es, unmittelbar vor oder nach dem Essen zu trainieren.

Benutzen Sie stets geeignete Trainingsbekleidung und –schuhe.

Halten Sie mit Händen und Füßen Abstand zu beweglichen Teilen, an denen Sie sich einklemmen könnten.

Stellen Sie das Trainingsgerät stets auf eine ebene und stabile Unterlage.

Kinder dürfen das Trainingsgerät nicht benutzen oder damit spielen.

Denken Sie daran, ihr Trainingsgerät regelmäßig zu überprüfen.

Ziehen Sie alle Schrauben, Bolzen und Muttern des Trainingsgeräts nach.

Überprüfen Sie das Trainingsgerät und ersetzen Sie gegebenenfalls abgenutzte Teile.

Benutzen Sie das Trainingsgerät nicht, wenn es defekt ist.

Wenn Sie das Trainingsgerät bewegen möchten, müssen Sie die richtige Hebetechnik anwenden.

Verwenden Sie Nothalt oder Sicherheitsschalter nicht zum Starten und Stoppen des Bandes.

Wenn sie das Band gestoppt haben, müssen mindestens 3 Sekunden vergehen, bevor Sie es wieder starten.

Laufen Sie nicht schneller als das Band rotiert, da dies dem Laufband schaden kann.

Tragen Sie Schuhe mit weichen, nicht abfärbenden Sohlen, wenn Sie auf dem Laufband laufen.

Montageanleitung

Montieren das rechte und das linke senkrechte Rahmenteil (3) mithilfe von M10-Schrauben am Untergestell (9).

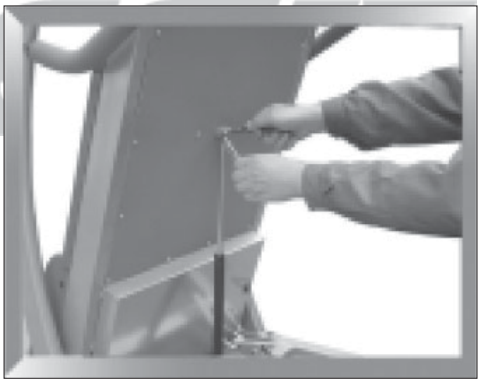
Schrauben Sie den Computer (1) mithilfe von M6-Schrauben fest.

GEBRAUCHSANWEISUNG

Schließen Sie den Computer mithilfe des Kabels an den Rahmen des Laufbands an.

Montieren Sie den Griff (2) mithilfe von M8-Schrauben am senkrechten Rahmen.

Montieren Sie den Hydraulikzylinder (8) mithilfe von M8-Schrauben am Untergestell (9).



Funktionskontrolle vor dem Gebrauch

Bevor Sie das Laufband ans Stromnetz anschließen, müssen Sie sich vergewissern, dass das Band ungehindert und lärmfrei über die Rollen läuft.

Bringen Sie den Sicherheitsschalter (22) am Computer an.

Stecken Sie den Stecker in die Steckdose und schalten Sie das Gerät ein.

Schalten Sie das Laufband am Ein-/Aus-Schalter (24) ein.

Der Computer zeigt „0“ an. Das Band bewegt sich nicht.

Drücken Sie die Taste START/STOP. Das Band beginnt mit niedriger Geschwindigkeit zu laufen.

Drücken Sie auf die Tasten FAST und SLOW. Vergewissern Sie sich, dass sich die Geschwindigkeit des Bands entsprechend ändert.

Drücken Sie die Taste START/STOP, um das Laufband anzuhalten.

GEBRAUCHSANWEISUNG

Gebrauch

Bringen Sie den Sicherheitsschalter (22) am Computer an und legen Sie die Kordel um ihr Handgelenk oder befestigen Sie sie mit der Klemme an Ihrer Kleidung. Auf diese Weise hält das Laufband automatisch an, wenn Sie auf dem Laufband nach hinten gezogen werden.

Drücken Sie die Taste START/STOP. Das Band beginnt mit niedriger Geschwindigkeit zu laufen.

Drücken Sie die Taste FAST, um die Geschwindigkeit zu erhöhen. Die Geschwindigkeit kann von cirka 1 bis cirka 16 km/h eingestellt werden.

Drücken Sie die Taste SLOW, um die Geschwindigkeit zu reduzieren.

Senken Sie die Geschwindigkeit und drücken Sie die Taste START/STOP, um das Laufband anzuhalten.

Laufprogramme

Das Laufband verfügt über 3 feste Programme für das Lauftraining. Die Programme dauern jeweils 12 Minuten und wechseln zwischen verschiedenen Geschwindigkeiten, um das Laufen zu variieren.

Drücken Sie mehrmals die Taste SELECT. Das Display Calorie zeigt „P1“ bis „P4“ an. Wenn das gewünscht Programm im Display angezeigt wird, müssen Sie die Taste START/STOP drücken, um das Programm zu starten. Der Computer zeigt an, wann das Programm beendet ist, und das Band stoppt automatisch. Drücken Sie auf die Taste RESET, wenn Sie das Programm erneut starten wollen.

Geschwindigkeit (km/h)

Programmnummer / Minutenanzahl	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**
P2	3	3	6	3	6	3	6	3	6	3	3	3
P3	5	8	5	10	6	11	7	12	6	5	5	5
P4	5	5	8	9	10	9	10	11	12	8	5	5

Programmierung von Zeit, Entfernung oder Kalorienverbrauch

Sie können auch einstellen, wie lange oder wie weit Sie laufen möchten, oder wie viele Kalorien Sie während des Trainings verbrennen wollen.

Drücken Sie mehrmals die Taste SET. Wenn im Display die Zahlen vor der Einheit blinken, die Sie einstellen möchten, müssen Sie die Tasten FAST und SLOW drücken, um den gewünschten Wert einzustellen, z. B. die Anzahl Minuten. Sie können jeweils nur eine der Einheiten einstellen. Drücken Sie die Taste START/STOP, um mit dem Training zu beginnen. Wenn die Zeit abgelaufen ist oder die eingestellte Entfernung oder der eingestellte Kalorienverbrauch erreicht wurde, stoppt das Band automatisch.

Drücken Sie auf die Taste RESET, um die Einstellungen zu löschen.

GEBRAUCHSANWEISUNG

Gebrauch des Pulsmessers

Halten Sie die Hände an die Sensoren (23) des Lenkers und lesen Sie Ihren Puls am Display Pulse ab. Die Zahl ist nur ein Richtwert.

Reinigung und Pflege

Wischen Sie das Laufband regelmäßig mit einem gut ausgewrungenen Tuch ab.

Ziehen Sie den Stecker aus der Steckdose. Öffnen Sie die Motorabdeckung und entfernen Sie Staub von Motor und Sensor.

Überprüfen Sie regelmäßig, ob das Laufband gut steht und ziehen Sie erforderlichenfalls die Bolzen, Schrauben und Muttern des Laufbands nach.

Falls das Band schräg zieht

Während des Gebrauchs kann das Band nach rechts oder links ziehen, wenn eines Ihrer Beine kräftiger als das andere ist. Versuchen Sie stets, in der Mitte des Bands zu laufen.

Wenn das Band nach rechts zieht, müssen Sie die rechte Einstellschraube anziehen oder die linke Einstellschraube lösen.

Wenn das Band nach links zieht, müssen Sie die linke Einstellschraube anziehen oder die rechte Einstellschraube lösen.

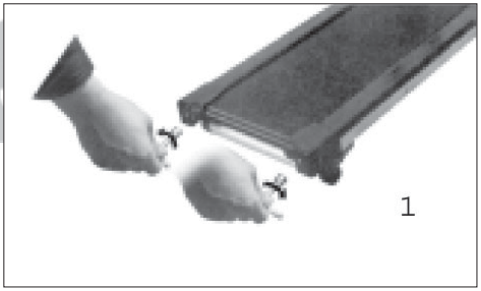
Sie dürfen die Schrauben jedes Mal nur eine halbe Drehung drehen. Ziehen Sie die Schrauben nicht zu fest an, da dies das Laufband beschädigen kann.

Wenn das Band rutscht

Wenn das Band zu locker sitzt, kann es auf den Rollen rutschen, oder es kann anhalten, wenn sich jemand darauf stellt. Drehen Sie beide Einstellschrauben im Uhrzeigersinn, um das Band zu straffen. Sie dürfen die Schrauben jedes Mal nur eine halbe Drehung drehen. Ziehen Sie die Schrauben nicht zu fest an, da dies das Laufband beschädigen kann.

Überlastungsschutz

Das Laufband verfügt über einen Überlastungsschutz. Wenn das Laufband plötzlich anhält und der Computer immer noch eingeschaltet ist, müssen Sie den Netzstecker ziehen und cirka 1 Minute warten, bevor Sie das Gerät wieder einschalten.



GEBRAUCHSANWEISUNG

Mängelbehebung

Symptom	Ursache	Lösung
Der Computer zeigt Nichts an, wenn das Laufband eingeschaltet wird.	1. Der Stecker wurde nicht richtig eingesteckt. 2. Die Sicherung ist heraus gesprungen.	1. Verbindungen überprüfen. 2. Wechseln Sie die Sicherung aus.
Das Band hält plötzlich an. Der Computer funktioniert.	1. Der Überlastungsschutz des Laufbands wurde ausgelöst. 2. Die Kohlebürsten sind verschlissen.	1. Starten Sie das Laufband erneut, indem Sie die Taste START/STOP drücken. 2. Ziehen Sie den Netzstecker des Laufbands, warten Sie 1 Minute und stecken Sie ihn wieder ein und schalten Sie das Gerät wieder an. 3. Kohlebürsten reinigen oder austauschen.
Das Band erzeugt Lärm beim Laufen oder läuft überhaupt nicht. Der Computer funktioniert.	1. Die Spannung ist zu niedrig. 2. Die Kohlebürsten sind verschlissen.	1. Überprüfen Sie die Spannung. 2. Kohlebürsten reinigen oder austauschen.
Das Band läuft, hält aber an, wenn man darauf tritt.	Das Band ist zu locker.	Straffen Sie das Band.
Der Computer funktioniert nicht richtig oder reagiert nicht auf Drücken der Tasten.	Interferenz von Geräten in der Nähe.	Schalten Sie die Geräte ab. Ziehen Sie den Netzstecker des Laufbands, warten Sie 1 Minute und stecken Sie ihn wieder ein und schalten Sie das Gerät wieder an.
Der Computer funktioniert nicht richtig. Die Geschwindigkeit des Bands variiert möglicherweise.	Staub auf dem Geschwindigkeitssensor.	Reinigen Sie den Geschwindigkeitssensor.

GEBRAUCHSANWEISUNG

Ökologische Informationen

HP Værktøj A/S ist bestrebt, umweltfreundliche elektrische und elektronische Produkte zu produzieren; außerdem möchten wir zu der sicheren Entsorgung von Abfallstoffen, die schädlich für die Umwelt sein können, beitragen.

Eine gesunde Umwelt ist für uns alle von Bedeutung, daher haben wir es uns zum Ziel gemacht, die Anforderungen der EU-Initiativen in diesem Bereich zu erfüllen und sorgen für eine ordnungsgemäße Einsammlung, Behandlung, Rückgewinnung und Entsorgung von elektronischen Geräten, die sonst schädlich für die Umwelt sein können. Dies beinhaltet ebenfalls, dass unsere Produkte keine der folgenden Chemikalien und Stoffe enthalten:

- Blei
- Quecksilber
- Cadmium
- Hexavalentes Chrom
- PBB (polybromierte Biphenyle) (Flammhemmer)
- PBDE (polybromierte Diphenylether) (Flammhemmer)

HP Værktøj A/S ist stolz darauf, die Umweltinitiativen der EU für eine saubere Umwelt unterstützen zu können und erklärt hiermit, dass unsere Produkte sowohl die WEEE-Richtlinie (2002/96/EG) und die RoHS-Richtlinie (2002/95/EG) einhalten.

Sie können als Verbraucher zum Umweltschutz beitragen, indem Sie die geltenden Umweltvorschriften befolgen und alte elektrische und elektronische Geräte bei Ihrer kommunalen Recyclingstation abliefern. Falls die Geräte Batterien enthalten, denken Sie bitte daran, diese zu entfernen, bevor Sie die Geräte entsorgen.

SERVICE CENTER

Når det gælder:

- Reklamationer
- Reservedele
- Returvarer
- Garantivarer
- Åbent 7.00 til 16.00
- Tlf: +45 76 62 11 10
- Fax: +45 76 62 11 27
- E-mail: service@hpv.dk

När det gäller:

- Reklamationer
- Reservdelar
- Retur varor
- Garantiärenden
- Öppet tider 8.00 – 17.00
- Tel. 0451-833 00
- Fax 0451-807 77
- E-mail: service@spverktyg.com

Kun asia koskee:

- Reklamaatioita
- Varaosia
- Palautuksia
- Takuuasioita
- Auki 8.30 - 16.00
- Puh: +358 19 231 430
- Fax: +358 19 231 957
- E-mail: info@brbintermarket.fi